

Вплив емоційного інтелекту на конфліктність у міжособистісних стосунках вимушених переселенців

Дар'я Музика

*студентка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: MuzykaDA@krok.edu.ua*

Олена Никоненко

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: NikonenkoEV@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-0794-7905*

Емоційний інтелект розглядається як одна з провідних характеристик особистості, що визначає якість міжособистісних стосунків, адаптацію в умовах стресу та загальну ефективність соціальної поведінки. У працях П. Саловейя та Дж. Маєра він описується як інтегративна система емоційно-когнітивних здібностей, що забезпечують усвідомлення, розуміння та регуляцію власних і чужих емоцій. Д. Гоулман доповнив цю концепцію, наголосивши на практичному значенні емоційної компетентності для професійного успіху, міжособистісної ефективності та психологічного благополуччя. Р. Бар-Он розглядав емоційний інтелект як складову адаптивного потенціалу особистості, що сприяє соціальній стабільності та стресостійкості. У вітчизняних дослідженнях ЕІ трактується як багатовимірна структура, що забезпечує здатність до емоційної саморегуляції, самопізнання й ефективного функціонування у соціальному середовищі [1].

Однією з найвідоміших прикладних моделей є підхід Д. Гоулмана, який виокремлює п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту: самоусвідомлення, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. У контексті вимушеного переселення емоційний інтелект виступає важливим ресурсом психологічної адаптації. Самоусвідомлення допомагає приймати власні реакції на травматичні події, саморегуляція – долати напруження, мотивація – підтримувати надію та активність, емпатія – вибудовувати позитивні зв'язки у новому соціальному середовищі, а соціальні навички – пристосовуватися до нових культурних норм і зменшувати ризик конфліктів. Таким чином, модель Гоулмана дозволяє розглядати емоційний інтелект не лише як когнітивно-емоційну здатність, а як комплекс практичних умінь, що забезпечують психологічну стійкість, соціальну адаптацію та гармонізацію міжособистісних стосунків у складних життєвих умовах [1; 2].

Конфліктність, в свою чергу, визначається як індивідуальна особливість, що проявляється у частоті виникнення суперечок, підвищеній емоційній реактивності та труднощах самоконтролю. У класичних моделях конфліктної поведінки (Г. Блейк, Дж. Моутон, Т. Томас, К. Уотсон) підкреслюється, що конструктивність вирішення конфлікту безпосередньо залежить від рівня емоційної регуляції, емпатії та толерантності особистості [3; 4].

Для вимушених переселенців конфліктність часто є наслідком емоційного виснаження, втрати соціальних зв'язків, невизначеності майбутнього та культурної дезадаптації. Такі обставини підвищують рівень стресу, ускладнюють налагодження нових контактів і можуть призводити до деструктивних форм міжособистісної взаємодії. Розвинений емоційний інтелект, навпаки, сприяє збереженню психологічної рівноваги, попередженню емоційних зривів і формуванню конструктивної поведінки у взаємодії з оточенням [4; 5].

Отже, емоційний інтелект можна розглядати як важливий чинник зниження конфліктності та гармонізації міжособистісних стосунків вимушених переселенців. Його розвиток забезпечує ефективну емоційну регуляцію, емпатію та соціальну компетентність, що, у свою чергу, підвищує рівень психологічного благополуччя й сприяє успішній адаптації у нових соціальних умовах.

Список використаних джерел

1. Луца К. Феномен емоційного інтелекту: наукові погляди американських та українських дослідників. *Мукачівський державний університет. Молодь і ринок. № 10 (218). Мукачево, 2023. С. 163-165.*
2. Августюк М. Основні аспекти характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 8. Львів, 2021. С. 3-7.*
3. Бігунов Д.О. Багатоаспектність психологічного поняття «конфліктність особистості». *Теорія і практика сучасної психології. № 4. 2018. С. 129-132.*
4. Вараксіна А.В. Вплив емоційного інтелекту на побудову міжособистісної взаємодії. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості. Зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. Полтава, 2023. С. 33-36.*
5. Aydın BN. *Forced migration from psychosocial perspective. In: Öztürk E, ed. Migration Psychology. 1st ed. Ankara, Türkiye Klinikleri; 2024. PP.112-121.*